



## مراقبت از نوزاد

گروه هدف: مادران



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر لیلا نظری (متخصص زنان - فوق تخصص نازایی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

### علائم خطر

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در نوزاد، سریعاً به پزشک، ماما و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

- زردی در ۲۴ ساعت اول تولد

- خوب شیر نخوردن

- توکشیده شدن قفسه سینه

- رنگ پریدگی شدید یا کبودی

- استفراغ مکرر شیر

- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف

- وجود جوش های چرکی در پوست

- قرمزی اطراف چشم، خروج ترشحات چرکی و

تورم پلک ها

- تشنج

- تحرک کمتر از معمول و بی حالی

### منبع:

کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان، انتشارات اوسان

روش سوم، روش زیر بازوست. در وضعیت نشسته مثلاً با دست راست نوزاد را نگه داشته و بدن و پای او را زیر بغل و بازوی خود قرار دهید.

### مصرف داروها در شیردهی

بهتر است در مورد مصرف داروها بسیار دقت کنید. تقریباً هر دارویی که مصرف می کنید کم و بیش وارد شیر می شود. توجه داشته باشید در صورت نیاز به مصرف دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

### تذکره:

بسیاری از زنان، کار و فعالیت اجتماعی را با وظیفه مادری ادغام می کنند. کارفرمایان به منظور حمایت از مادران در دوران شیردهی موظفند قانون ترویج تغذیه با شیرمادر را رعایت کنند. براساس این قانون، مادر می تواند از ۹ ماه مرخصی زایمان استفاده کند. امنیت شغلی مادران باید پس از پایان مرخصی زایمان و حین شیردهی تامین شود.

زمان نوزادی از هنگام تولد تا یک ماهگی است و در این مدت نوزاد، خود را از نظر رفتاری و جسمی با محیط خارج از رحم تطبیق می دهد. دانستن نکات زیر ضروری است:

- اولین مدفوع نوزاد تیره و قیری شکل است و ممکن است ۲ تا ۳ روز ادامه داشته باشد. بعد از آن برحسب تعداد دفعات تغذیه، مدفوع شل می شود که این حالت اسهال تلقی نمی شود.
- اولین مدفوع نوزاد تیره و قیری شکل است و ممکن است ۲ تا ۳ روز ادامه داشته باشد. بعد از آن برحسب تعداد دفعات تغذیه، مدفوع شل می شود که این حالت اسهال تلقی نمی شود.
- بند ناف باید تمیز و خشک و بیرون از پوشک یا کهنه قرار گیرد. از به کار بردن الکل یا هر ماده دیگر بر روی بند ناف خودداری کنید.
- بهترین زمان ختنه نوزاد ۶ ساعت اول پس از زایمان است. بهتر است نوزاد سالم که هیچ مشکلی ندارد، ختنه شده و به همراه مادر به منزل برود.
- پستان بعضی از نوزادان به طور طبیعی بزرگ تر از حالت عادی است که خودبخود بهبود می یابد. از مکیدن و ماساژ دادن آن خودداری کنید.

▪ برای جلوگیری از سوختگی ناشی از ادرار و مدفوع، پس از هر بار دفع، پاها و ناحیه تناسلی را با آب شسته و کاملاً خشک نمایید.

▪ بهتر است این نواحی گاهی در معرض هوا قرار گیرد. در صورت ایجاد سوختگی می توانید از پماد اکسید روی یا کالاندولا استفاده کنید.

▪ هفته ای دو بار حمام کردن برای نوزاد کافی است.

▪ درجه حرارت اتاق نوزاد باید طوری باشد که والدین با لباس منزل احساس راحتی کنند.

▪ در بیمارستان یا زایشگاه، واکسن های اولیه نوزاد تزریق می شود و ادامه واکسیناسیون از دوماهگی شروع می شود.

### شیردهی

سریع ترین مرحله رشد بعد از تولد، دوران شیرخوارگی است. نیازهای غذایی کودکی در هر دوره زندگی باید هماهنگ با رشد و نمو او باشد. ترکیب شیر مادر تا ۶ ماهگی کاملاً منطبق با نیازهای شیرخوار است و رشد کودک را تامین می کند. تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از تولد نوزاد شروع شود. در روز های اول، شیر مادر به صورت مایع غلیظ و زرد رنگی است که به آن آغوز یا ماک می گویند.

این مایع حجم کمی دارد ولی برای نوزاد کافی و ضروری است. حدود ۱۰ روز طول می کشد آغوز به شیر کامل تبدیل شود. تقریباً همه مادران قادرند شیردهی موفق داشته باشند و نباید اشکالات جزئی موجب نگرانی شود. تشویش و نگرانی می تواند جاری شدن شیر را مختل کند.

### روش های شیردهی

نوزادی که سالم و به موقع تولد می شود برای جستجوی پستان و مکیدن آمادگی دارد. مساله مهم قابلیت کشش نسج پستان است و نوک آن نقش چندانی در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد. معمولی ترین روش شیر دادن، بغل گرفتن نوزاد است. در این حالت با یک دست پستان را گرفته به طوریکه انگشت شست در بالا و سایر انگشتان در پایین پستان قرارگیرد و نوک آن را به گونه و لب نوزاد بمالید تا نوزاد دهانش را باز کند. در این حالت باید لبه تحتانی هاله پستان هم سطح لب پایین نوزاد و قسمت بیشتری از هاله در بالا قابل مشاهده باشد. دهان نوزاد نیز کاملاً باز و چانه به پستان بچسبد. روش دوم در حالت خوابیده به پهلو است. این وضعیت در خانم هایی که سزارین شده اند به شیردهی کمک می کند.